

SHINRIN-YOKU: DE HEILZAME WERKING VAN EEN BOSBAD

Wie is er nog nooit opgeknapt van een boswandeling? De frisse lucht, de beweging, het speuren naar vogels of bijzondere plantjes... als je thuiskomt voel je je bijna altijd beter. **De Japanse methode Shinrin-yoku, ook wel bosbaden genoemd, richt zich op het bewust en zintuiglijk ervaren van een bosomgeving door een langzame, geconcentreerde wandeling.** In hun boek 'Shinrin-yoku' laten Francesc Miralles en Héctor García zien waarom bosbaden een waardevolle bijdrage leveren aan je fysieke en mentale gezondheid.

Shinrin-yoku is meer dan een wellness-trend; het is een wetenschappelijk onderbouwde, natuurlijke therapievorm die ontspanning, herstel en preventie ondersteunt. Als je veel cliënten hebt met klachten van stress of vermoeidheid, kan kennis over deze therapievorm relevant zijn. Veel voetproblemen hangen immers samen met stress, bloedcirculatie en leefstijl.

Shinrin-yoku is ontstaan in Japan in de jaren tachtig en van daaruit verspreid over de rest van de wereld. Volgens Miralles en García sluit de methode aan bij een diepmenselijke behoefte: de mens heeft van oudsher een sterke band met bossen, die veiligheid, voedsel en rust boden. Het moderne leven in stedelijke omgevingen heeft die verbinding verzwakt, waardoor meer mensen lichamelijke en psychische klachten hebben. Volgens statistieken is het risico om een depressie te krijgen in de stad veertig procent hoger dan in een natuurlijke omgeving.

WAT IS SHINRIN-YOKU?

Shinrin-yoku betekent letterlijk "het opnemen van de bosatmosfeer". Het gaat niet om wandelen met een sportief doel, maar om langzaam bewegen, bewust ademen en het openzetten van alle zintuigen. Wie een bosbad neemt, dompelt zich volledig onder in de natuurlijke omgeving, door aandacht te besteden aan geuren, geluiden en texturen. Het doel is ontspanning en herstel, niet prestatie. Een bosbad nemen is niet moeilijk. Miralles en García geven eenvoudige richtlijnen: vertraag, schakel digitale prikkels uit en focus op zintuiglijke ervaringen. Kijk goed en luister alert. Deze laagdrempeligheid

maakt Shinrin-yoku geschikt voor een brede doelgroep, ook ouderen en mensen met beperkte mobiliteit. In Japan wordt het vervoer naar een bos zelfs betaald door de ziektekostenverzekering!

DE WETENSCHAP ACHTER FYTOCIDEN

Hoewel Shinrin-yoku gebaseerd is op traditionele Japanse waarden en rituelen, is er inmiddels veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten ervan. We weten al langer dat ziekenhuispatiënten die in een kamer liggen met uitzicht op een bos, sneller opknappen dan patiënten zonder uitzicht. Vanaf de jaren tachtig zijn er studies gedaan die aantonen dat een bosbad stresshormonen zoals cortisol kan verlagen en het autonome zenuwstelsel in balans kan brengen. Daarnaast worden lagere bloeddruk en hartslag gemeten na een verblijf in het bos. Een cruciale rol daarin spelen fytociden: de 'actieve stoffen' van het bos. Miralles en García beschrijven fytociden als vluchtige, biologisch actieve stoffen die door bomen en planten worden uitgescheiden. Het woord komt van het Grieks phyton (plant) en caedere (doden), omdat deze stoffen oorspronkelijk zijn bedoeld om bacteriën, schimmels en insecten af te weren. Voor de mens blijken fytociden echter juist een positief gezondheidseffect te hebben wanneer ze via de ademhaling worden opgenomen. Vooral naaldboomsoorten zoals dennen, ceders en cipressen produceren relatief hoge concentraties fytociden. Een van de belangrijkste werkingsmechanismen is de invloed op het immuunsysteem. Onderzoek dat in het boek wordt aangehaald laat zien dat

blootstelling aan fytociden leidt tot een verhoogde activiteit van natuurlijke killer-cellen (NK-cellen). Deze cellen spelen een cruciale rol bij:

- het bestrijden van virussen
- het opsporen van tumorcellen
- de algemene weerstand (immuunstelsel)

Als je een boom 'knuffelt' krijg je extra veel fytociden binnen. Bijzonder is dat het effect niet alleen tijdens het bosbezoek optreedt, maar tot wel zes dagen daarna meetbaar blijft. Dat wijst erop dat fytociden niet slechts een tijdelijk ontspannings-effect geven, maar een daadwerkelijk fysiologisch herstelproces ondersteunen.

STRESSREDUCTIE EN HET ZENUWSTELSEL

Fytociden beïnvloeden ook het zenuwstelsel. Ze stimuleren het parasympatische deel, dat verantwoordelijk is voor herstel en ontspanning. Hierdoor ontstaan meetbare veranderingen zoals:

- verlaging van cortisol (stresshormoon)
- daling van hartslag en bloeddruk
- verbeterde hartslagvariabiliteit

Voor je cliënten is dit relevant omdat chronische stress een bekende risicofactor is voor onder andere vertraagde wondgenezing, verhoogde spierspanning in de voeten en verminderde perifere circulatie.

ONTSTEKINGSREMMENDE WERKING

Een minder bekend maar belangrijk effect is de mogelijke ontstekingsremmende werking. Fytociden bevatten onder andere terpenen, zoals alfa-pineen en limoneen, die in onderzoek worden gekoppeld aan:

- remming van ontstekingsprocessen
- antioxidatieve bescherming van cellen
- verbetering van weefselherstel

Dit kan indirect bijdragen aan huidgezondheid en herstel bij kleine huidbeschadigingen.

INVLOED OP STEMMING EN PIJNBELEVING

Daarnaast beïnvloeden fytociden de hersenen via de reukzenuw. Ze stimuleren gebieden die betrokken zijn bij emotie en ontspanning, vergelijkbaar met aromatherapie. Dit verklaart waarom een bosbad vaak leidt tot:

- minder angst en mentale vermoeidheid
- verbeterde concentratie
- lagere pijnbeleving

VOGELS EN SCHADUW

Een bosbad is niet alleen heilzaam door de bomen, maar ook door de bewoners van het bos, vooral de vogels. Een onderzoek van de universiteit van Exeter toonde aan dat een huis of kantoor van waaruit je vogels kunt zien al bijdraagt aan stressvermindering. De flow waarin je komt als je vogels observeert en naar ze luistert, zorgt voor concentratie en ontspanning. Zelfs opnames van vogelgeluiden zijn effectief

Shinrin-yoku Het Japanse geheim voor beter slapen, minder stress en een gezond, gelukkig leven door Héctor García en Francesc Miralles. ISBN 9789022584798



voor leerlingen die moeite hebben om hun aandacht vast te houden. De auteurs adviseren om tijdens het nemen van een bosbad goed te kijken naar de licht- en schaduw effecten. Dat ontspant en herstelt ook je gezichtsvermogen (dat vaak te lijden heeft onder schermgebruik).

MAAK EEN BOS VAN JE PRAKTIJK

Pedicures hoeven geen bosbaden-sessies te begeleiden of met cliënten bomen te gaan knuffelen om te profiteren van Shinrin-yoku. Als je openstaat voor een holistische visie op (preventieve) gezondheid, kun je cliënten stimuleren om regelmatig tijd in de natuur door te brengen. Twintig tot zestig minuten in een bosomgeving is al voldoende om meetbare fysiologi-

sche effecten te bereiken. Het is nuttig dit te vertellen:

- Bossen met veel naaldbomen hebben vaak het sterkste effect
- Langzaam bewegen verhoogt de opname van fytociden via de ademhaling
- Regelmatige korte bezoeken zijn effectiever dan incidentele lange

Directe blootstelling in het bos is het meest effectief, maar je kunt de inzichten over Shinrin-yoku ook in je praktijk integreren. Bijvoorbeeld door vogelgeluiden af te spelen tijdens de behandeling en bij het vernevelen van aromatische oliën voor boom- en houtgeuren te kiezen. De oliën van cipres, pijnboom en ceder zijn onderzocht en bleken de bloeddruk en het stressniveau te verlagen. Andere aromatische oliën met een aanzienlijke concentratie fytociden zijn de eucalyptus, alle coniferen-oliën en citrusbomen. Zet je praktijk vol met groene kamerplanten. De lepelplant en de sanseveria zijn sterke planten die ook goed schadelijke stoffen uit de lucht opnemen. Zelfs afbeeldingen van bossen of een groene wand kunnen al stress-verminderend werken. Wil je zelf eens bewust een bosbad nemen, kijk dan bijvoorbeeld op www.bosbadden.nl.

